

# Pastel de Carne Molida

**Makes:** 6 Porciones

Este pastel de carne molida es muy jugoso y simple para preparar para el almuerzo o la cena. Sierva con vegetales, arroz, pasta o tomates o corte rebanadas para hacer emparedados.

## Ingredients

- 1 pound** carne molida
- 1 can** crema de maíz bajo en sodio (aproximadamente 15 onzas)
- 1/2 cup** cebolla, cortada
- 1 teaspoon** ajo, finamente picado
- 1/2 cup** agua
- 1/2 cup** harina de maíz
- 2 tablespoons** mezcla de huevo
- 1/4 teaspoon** sal
- 1/4 teaspoon** pimienta
- aceite antiadherente en aerosol de cocina

## Directions

1. Precalentar el horno a 375 grados F.
2. En cacerola grande, cocine la carne molida a fuego mediano por 8 a 10 minutos. Escurra la grasa.
3. Añada el maíz, cebolla y ajo en la cacerola y cocina por 10 minutos adicionales.
4. Agregue el agua, harina de maíz, mezcla de huevos, sal y pimienta a la mezcla de carne. Mezcle bien y cocine por 15 minutos.
5. Use un sartén de hierro grande o molde para pan.



## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>292</b>	
Total Fat	13.5 g	
Protein	18 g	
Carbohydrates	26 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	5 g	
Sodium	262 mg	

Ponga el aceite antiadherente en aerosol de cocina en el sartén. Haga una mezcla con la carne y la harina de maíz en el molde para pan.

6. Cubra el sartén con una tapa segura para horno o use papel de aluminio y ponga en el horno por 35 a 40 minutos.

## Notes

Recomendación para cocinar la carne molida.

La temperatura segura mínima interna recomendada para la carne molida es de 160 grados F, medida por el termómetro de alimentos.